مقتطفات من كتاب
قاعدة الخمس ثوان
ميل روبنز



حدوتة كتاب

إليك...لأنك تعرف لماذا!؟

كبسولة خير للبرمجيات

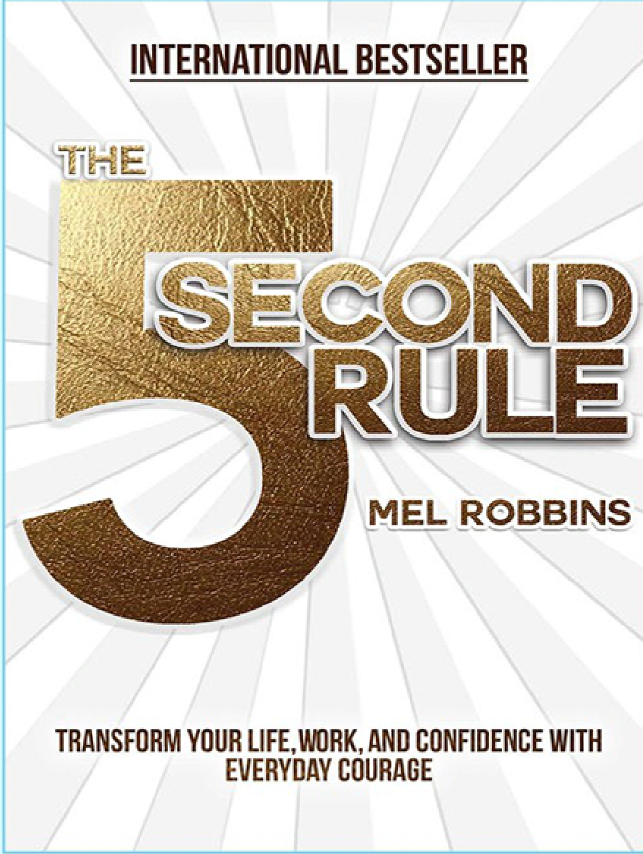
مصطفى علي سيد

(أبو مهاب)

https://cap-khir.com

sedratalmontha@gmail.com





قاعدة الخمس ثوان



السلام عليكم ..

كتابنا اليوم اسمه "قاعدة الخمس ثوان" **The 5 Second Rule**
مؤلفة الكتاب اسمها Mel Robbins



كتاب اليوم يتكلم عن تكنيك أو خدعة نفسية بسيطة سمتها المؤلفة "قاعدة الخمس ثوان".. المؤلفة ابتكرت هذه القاعدة خلال مرحلة سيئة من حياتها.. مرحلة انحدار بعد نجاح وهذا التكنيك كان من الأمور التي ساعدتها لتعود وتحقق نجاح أكبر من نجاحها السابق.



إذن.. طالما التحفيز ليس استراتيجية فعالة.. ما الحل؟

الحل: هو **أن تتعلم كيفية القيام بالفعل بغض النظر عن حالتك المزاجية!** بغض النظر عن مشاعرك. تتعلم أن تخالف هواك ومزاجك!

مما ورد في الأثر أن **عمر بن عبد العزيز** أرسل إلى **الحسن البصري** طالباً منه موعظة موجزة .. فرد عليه الحسن البصري برسالة قصيرة جداً..
قال فيها: **أما بعد: اعصِ هواك، والسلام.**

اعصِ هواك.. هذا هو الحل!
لا تجعل مصيرك تحت رحمة مزاجك ومشاعرك المتقلبة.
جهاد النفس في أمور الطاعة والدين سينفعك في الآخرة، وسينفعك بشدةً في أمور الدنيا أيضًا.

لو استطعت اكتساب هذه القدرة.. فلن تتمكن فقط من إنجاز مهامك أول بأول، وتحقق كل تغيير تود تحقيقه في حياتك.. وإنما ستكتسب أيضًا ثقة في النفس صعب اكتسابها بأي أسلوب آخر. ستشعر أن لديك سيطرة على نفسك.. وهذا في حد ذاته يعطيك شعور بالقوة والثقة.

فكرة أن تربط الفعل بالحالة المزاجية خطيرة جداً.. وغالباً ستحرمك من الإنجاز في حياتك!

المشاعر السلبية التي تمنعك من الفعل مثل الضيق أو الملل أو التوتر.. عادة ما تكون مبالغ فيها وأكبر من حجمها الحقيقي..

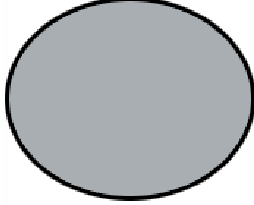
كم مرة حدث معك أن تكاسلت وأجلت العمل أكثر من مرة إلى أن ضاق عليك الوقت، ثم بدأت العمل متأخرًا بدافع الخوف من العواقب.. وبعدما أحرزت قدر من التقدم في العمل.. شعرت بالندم أنك لم تبدأ مبكرًا؟ .. أتعرف لمَ شعرت بالندم؟.. لأنك اكتشفت أن العمل لم يكن بالصعوبة التي كنت تظنها وجعلتك تسوِّف وتؤجل.. وأنك لو كنت بدأت مبكرًا لكنت رحمت نفسك من الضغط العصبي وحققت نتيجة أفضل.

اكتشفت أن المشاعر التي كانت تمنعك من العمل كان مبالغ فيها وغير حقيقية. وأن استسلامك لها كان خطأ وكان يجب عليك أن تتجاهلها وتبدأ العمل على أي حال.



الإنجاز والمزاج!

في كثير من الأوقات نعرف أن عمل أو فعل معين من مصلحتنا إنجازه .. لكن رغم هذا لا يكون لدينا رغبة أو مزاج لعمله. أو أن بعض المشاعر السلبية كالتوتر والإحراج أو حتى الملل تشكل حاجز بينا وبين الفعل. وينتهي بنا الحال بألا نفعله رغم معرفتنا أنه في مصلحتنا.



فكرة أن تربط الفعل بالحالة المزاجية خطيرة جداً..
وغالباً ستحرمك من الإنجاز في حياتك!

إن أردت الإنجاز في حياتك وأن تحقق أهداف ذات قيمة.. ستحتاج للقيام بأمور صعبة أو مملة أو فيها مخاطرة أحياناً.. ومزاجك لن يطاوعك دائمًا للقيام بتلك الأمور.. ستجد دائمًا مشاعر الضيق أو الملل أو الخوف حاضرة.. و لو استسلمت لها لن تستطيع القيام بأي شيء!





البعض هنا قد يقول أن الحل في **التحفيز Motivation**.
بأن تلجأ لشخص يحفزك لتتمكن من القيام بالأمور المملة أو الصعبة أو المخيفة.. لكن في الواقع هذا الحل غير عملي.

مؤلفة الكتاب لها رأي متطرف بعض الشيء فيما يخص التحفيز،
لا أتفق معه بشكل كامل.
حيث تكرر دائمًا عبارة **Motivation is Garbage**.. كلمة Garbage تعني قمامة.. وما تقصده هنا هو أن **التحفيز عديم القيمة**.. ليس له فائدة.

مشكلتي مع هذ العبارة أنها لا تفرَّق بين أنواع التحفيز.. الكاتبة في الغالب تتكلم عن التحفيز العاطفي.. مثل كلام المدربين أو الفيديوهات التي تشحنك بكلام حماسي عاطفي يختفي أثره بعد فترة قصيرة. من يكررون على مسمعك جمل مثل: "أنت تملك قدرات جبارة، لكنك لا تدري!"، "بإمكانك تحقيق المستحيل!"، مع موسيقى حماسية ومقاطع مصورة



وهنا يوجد نقطتان بخصوص المزاج والمشاعر السلبية أريد توضيحهما:

الأولى.. هي أن **المشاعر تتبع الفعل، وليس العكس.** لا تنتظر من مزاجك أو مشاعرك أن تتغير لكي تقوم بالفعل.. ابدأ الفعل، ومشاعرك ستتغير لاحقاً!

لا تنتظر الشعور بالشجاعة لكي تقوم بأمور تخاف من القيام بها.. قُم بها رغم خوفك، وبعد فترة سيختفي الخوف وتحل محله الشجاعة.

ربما حدث معك ولو مرة من قبل ألا يكون لديك مزاج لعمل معين -شغل أو مذاكرة أو ممارسة رياضة مثلاً- لكنك بدأت على أي حال، وسرعان ما تغيرت مشاعرك بعدما بدأت.. وبعدما انتهيت شعرت بسعادة